

## Méditation-Qi Gong

Mardi 1 semaine sur 2

par Sylvain FORNIER

Adultes

18h00-19h00

L'objectif de la méditation est de maîtriser le mental pour s'améliorer et cultiver l'altruisme. Il s'agit de brûler les négativités quotidiennes avant qu'elles ne nous consomment.

- 110€ l'année + adhésion

### STAGES

## Yoga Danse

par Bérénice SAINT AIGNAN  
et Bénédicte MORO

les samedis

22 nov, 10 janv, 28 fév, 25 avr

Adultes

9h30-12h00

- 50€ par stage



## Danse Afrique de l'Ouest

avec Tialou BLE

2 dimanches par mois

14 sept, 21 sept, 5 oct, 12 oct, 9 nov,  
23 nov, 7 dec, 14 dec + dates à venir

Adultes

11h00-12h40

- 280€ pour 20 séances ou 17€ l'unité

Avant ou après vos cours (ou pendant ceux des enfants),  
profitez de notre espace de coworking et du bar convivial



**Inscription**  
Contactez-nous dès maintenant pour vous inscrire !

**Adhésion**  
enfants 5€ // ados/adultes 10€ // famille 20€

**Païement**  
possible jusqu'à 10 fois sans frais  
**30 cours dans l'année !**  
en fonction de votre situation, des aides financières sont possibles ! Bonus collégiens, pass sport, CCAS, CNAC... n'hésitez pas à vous renseigner

**Ateliers ponctuels, stages immersifs et événements culturels... Retrouvez toute la programmation du TiLT en ligne.**

### Infos pratiques

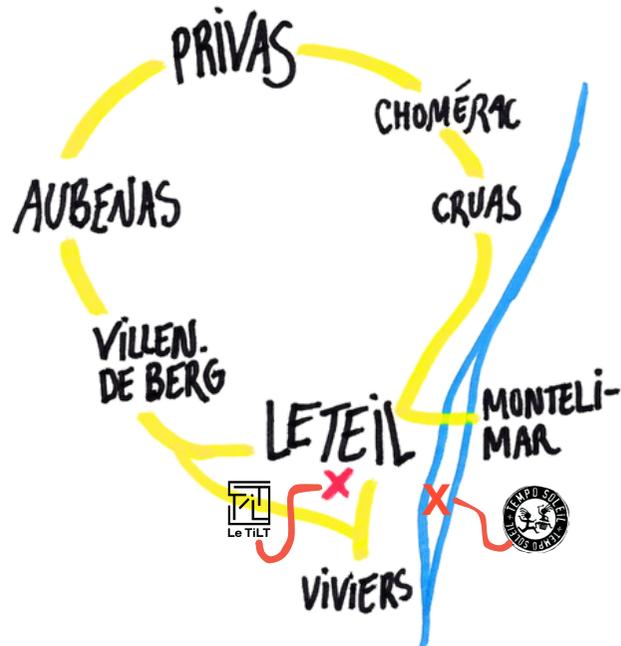
Ancienne école de la Violette

[www.le-tilt.com](http://www.le-tilt.com)

**Le TiLT, 4 rue Colette Bonzo**  
**07 400 Le Teil**  
**04 75 00 06 68 | 06 58 72 52 32**  
[contact@le-tilt.com](mailto:contact@le-tilt.com)

LeTiLT07

tiltleuil



Le Teil



MANUFACTURES DE PROXIMITÉ  
Tiers-lieux de production de nos territoires

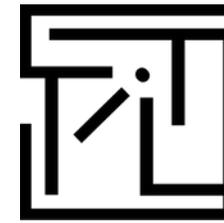


MINISTÈRE DE LA CULTURE  
Liberté Égalité Fraternité

BANQUE des TERRITOIRES



Ne pas jeter sur la voie publique. Recyclons !



**Le TiLT**  
Tiers-lieu  
Culturel Le Teil



**ACTIVITÉS**  
**2025-2026**

reprise des cours le 8 septembre !

un  
cours  
d'essai  
gratuit

Danse  
Musique  
Cirque  
Méditation...

## Activités hebdomadaires

### Pep's Happy Danse

par Sarah ONE

**Lundi**

salle TEMPO SOLEIL - rue Marceau Brès - Montélimar

**Adultes dès 16 ans**

19h00-20h00

**1 Mardi sur 2**

**Adultes**

12h30-13h30

**Mardi**

**Enfants**

17h00-18h00

**Adultes Femmes dès 16 ans**

18h15-19h15

**Sa passion ? Votre bien-être !**

Rejoignez la team Pep's Happy Danse votre rdv sport accessible (mix de zumba-aerobic-lia)  
O jugement, O complexe ! Fun garanti n'hésitez plus !

- adultes 1 cours/semaine 180€ l'année + adhésion
- adultes 1 cours 1 semaine/2 : 100€ l'année + adhésion
- enfants 140€ l'année + adhésion
- 2 cours/semaine 220€ l'année + adhésion
- 10€ pour les anciens adhérents !



### Feldenkrais

par Anne BUFFAT

**Lundi**

**Ados/Adultes dès 14 ans**

18h30-19h30

**1 Mardi sur 2**

**Ados/Adultes dès 14 ans**

12h15-13h15



- 1 cours par semaine 220€ l'année + adhésion
- 1 cours 1 semaine sur 2 110€ l'année + adhésion

Explorer, écouter son corps par des mouvements doux et conscients. **Le Feldenkrais améliore notre quotidien, réduit les douleurs chroniques et enrichit nos activités sportives ou artistiques par une pratique pour tous et adaptée à chacun.**

### Cirque

par Marie-Anne CHALENCON

**Mercredi**

**4/6 ans**

16h15-17h00

220€ l'année + adhésion

**7 ans et +**

17h15-18h30

240€ l'année + adhésion



« Objets d'équilibre, Boule rola bola, Pedalga, Monocycle, jonglage, ... Venez-vous initier aux arts du cirque ! »

### Danse Contemporaine Jazz / Danse Guidée

par Bérénice SAINT AIGNAN

**Lundi**

**Danse enfants**

**8 à 10 ans**

17h20-18h20

**Danse guidée**

**Adultes**

18h25-19h25

**Jazz déb-int**

**Lycée/ Adultes**

18h25-19h25

par Virginie QUIGNEAUX

**Mardi**

**Contemporain**

**A partir de 16 ans**

19h30-21h00

- 305€ l'année + adhésion



par Bérénice SAINT AIGNAN

**Mercredi**

**Eveil Danse**

**Enfants de 4/5 ans**

9h45-10h45

**Initiation Danse**

**Enfants de 6/7 ans**

11h00-12h00

**Jeune cie Berenice**

**Collège**

13h45-15h45

**Jazz - Contemporain avancé**

**Lycée/Adultes**

19h15-21h15

**Pour tous les corps, pour toutes les têtes.**

Salle de danse avec Vitrains et parquet

- cours enfants 260€ l'année
- danse guidée et cours d'1h30 390€ l'année (2 cours 624€)
- cours de 2h et Jeune cie B 520€ l'année
- cours samedi 360€ l'année

sur la base de **33 cours** dans l'année.  
-10% tarif famille



par Bérénice SAINT AIGNAN  
06 649 659 88

**Jeudi**

**Danse guidée**

**Adultes**

12h25-13h25

**Contemporain déb-intermédiaire**

**Ados**

18h25-19h25

**Contemporain déb-intermédiaire**

**Lycée/ Adultes**

19h30-21h00

**1 samedi sur 2**

13 sept, 27 sept, 11 oct, 8 nov, 22 nov, 6 dec, 10 janv, 24 janv, 28 fev, 14 mars, 28 mars, 25 avr, 9 mai, 23 mai, 20 juin

**Atelier chorégraphique et technique**  
**Contemporain moyen avancé**

**Lycée/ Adultes**

13h30-15h30

### Salsa / Bachata

par Ismel CASTELLANOS

salle TEMPO SOLEIL - rue Marceau Brès - Montélimar

**Jeudi**

**Salsa Débutant**

**Adultes**

19h00-19h45

**Kizumba**

**Adultes**

19h45-20h30

**Bachata**

**Adultes**

20h30-21h15

**Salsa Avancé**

**Adultes**

21h15-22h00

1 cours/semaine 210€ l'année + adhésion  
2 cours/semaine 300€ l'année + adhésion  
3 cours/semaine 350€ l'année + adhésion  
4ème cours offert !



" Nos cours sont simplement **l'art de s'aimer soi-même** et de s'épanouir dans un contexte d'apprentissage familial en profitant de chaque seconde de vie sur terre comme si c'était le dernier. "

### Batucada

par Benoît GODIN

salle TEMPO SOLEIL - rue Marceau Brès - Montélimar

**Mercredi**

**Danse guidée**

**Adultes**

18h30-20h00

- 160€ l'année + adhésion



" La batucada est un genre de **musique percussive traditionnelle du Brésil** au cœur des écoles de Samba de Rio de Janeiro. Le « battement » (batucada en brésilien) constitue l'origine du nom. "